

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

ЗМІСТ

Секція І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КЛІНІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛІЗІ Ж. ЛАКАНА	
Азарова Ю. О.....	23
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
Беляєвська Т.В.....	28
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ	
Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.....	31
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА	
Гвоздкова І. В.	35
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
Желтова А. О., Карпич І. А.	37
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Козлова Г.С., Велитченко Л. К.	40
МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.....	44
АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
Черненко О. М., Кочерга Є. В.	47
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	
Посенко Т. О.	50
ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Захарченко Л.А., Поспелова І.Д.	52
ВПЛИВ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Путнокі І. О., Полунін О. В.....	56

6. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. – New York : Guilford Press, 1999. – 304 p.
7. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health // *Clinical Psychology Review*. – 2010. – Vol. 30(7). – P. 865–878.
8. Klohnen E. C. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1996. – Vol. 70(5). – P. 1067–1079.
9. Leipold B., Greve W. Resilience: A conceptual bridge between coping and development // *European Psychologist*. – 2009. – Vol. 14(1). – P. 40–50.
10. Miyake A., Friedman N. P., Emerson M. J., Witzki A. H., Howerter A., Wager T. D. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis // *Cognitive Psychology*. – 2000. – Vol. 41(1). – P. 49–100.
11. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. – Cambridge : Cambridge University Press, 2012. – 300 p.
12. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence // *Psychological Inquiry*. – 2004. – Vol. 15(1). – P. 1–18.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ

Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

У сучасному світі молодь постійно підпадає під вплив різноманітних факторів, які провокують стреси, пов'язані з чисельними умовами життєдіяльності (Усик К.М., 2024; Савелюк Н., 2022 та інші). Ці фактори можуть мати соціально-економічну основу, можуть бути пов'язані з навантаженням під час навчання, необхідністю професійного самовизначення, складністю взаємостосунків, пошуком власного місця в суспільстві та інше. Особливо в сучасних умовах зростає увага до стресових факторів пов'язаних з воєнним станом в Україні. Серед останніх можна відмітити невизначеність майбутнього, страх смерті, вади здоров'я, втрата близьких, погіршення умов життєдіяльності, вплив різних негативних інформаційних засобів та інше.

В дослідженнях Дж. Ларсана, Н. Болджера та інших прояв стресу може детермінувати різними особистісними особливостями. В своєму дослідженні ми виходимо з припущення, що серед таких особистісних особливостей може бути емоційний інтелект. Попри зростаючу кількість наукових досліджень, присвячених вивченню ролі емоційного інтелекту в різних сферах життєдіяльності особистості (Г. Гарднер, 1983; Е. Торндайк, 1920 та інші), питання його впливу на сприйняття стресу молоді, особливо в умовах хронічного стресу та травматичних подій воєнного стану, залишається недостатньо вивченим.

Розуміння того, яким чином рівень розвитку емоційного інтелекту може впливати на прояв станів та визначення вибору копінг-стратегій його подолання у молоді, має актуальне теоретичне та практичне значення. Отримані в цьому аспекті дані можуть стати підґрунтям для розробки ефективних психологічних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості та покращення психологічної адаптації молоді в умовах сучасних викликів.

Що торкається пізнання емоційного інтелекту, то як вказує Боковець О., він неоднозначно розглядається в сучасній психології відносно свого змісту. В одних випадках він визначається як здатність особистості розпізнавати, розуміти та ефективно управляти власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей. В інших випадках це поняття характеризується такими ключовими компонентами, як усвідомленість власних емоцій, здатність до регуляції цих емоцій, навички самотивації, емпатія та вміння налагоджувати міжособистісні відносини [1, с. 69-70].

Маються дані про те, що емоційний інтелект є окремим конструктом, який не завжди корелює з рівнем академічного інтелекту, і може відігравати значну роль у життєвій успішності особистості [5, с. 246].

Узагальнення цих та інших досліджень показує, що емоційний інтелект може проявлятися у вигляді:

По-перше, в усвідомленні власних емоцій, що дозволяє молодій людині краще розуміти свої реакції на стресові фактори. Здатність ідентифікувати емоційні сигнали, такі як тривога, роздратування чи пригніченість, що є першим кроком до ефективного управління стресом [5, с. 246].

По-друге, в регуляції емоцій, що відіграє ключову роль у тому, як молодь справляється зі стресовими ситуаціями. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту здатні більш ефективно контролювати свої емоційні реакції, не допускаючи їхньої надмірної інтенсивності та деструктивного впливу. Наприклад, у ситуації іспиту, що є значним стресором для студентів, розвинений емоційний інтелект допомагає контролювати тривожність, зберігати концентрацію та, як наслідок, підвищувати академічну успішність [2, с. 46].

По-третє, в наявності емпатії, тобто в здатності розуміти та співпереживати емоціям інших, може опосередковано впливати на сприйняття стресу. Підтримка та розуміння з боку оточення є важливим ресурсом у стресових ситуаціях [3, с. 15-16]. Молоді люди з розвиненою емпатією здатні будувати більш глибокі та підтримуючі міжособистісні відносини, що може слугувати буфером у боротьбі зі стресом.

В деяких випадках (Савелюк Н., 2022) також зазначається, що в умовах війни переживання стресу набуває особливого характеру. Виходячи з наведеного можна говорити, що емоційний інтелект може допомогти молоді краще адаптуватися до цих складних обставин, розуміти власні емоційні реакції на травматичні події та знаходити конструктивні способи їхнього вираження та подолання. Здатність до самотивації та оптимізму, які також є складовими емоційного інтелекту, можуть допомогти молодим людям зберігати надію та віру у майбутнє, попри складність поточної ситуації.

В інших дослідженнях (Жванія Т., Волкова О., 2019) стверджується, що емоційний інтелект та емоційна готовність є важливим ресурсом для психічного здоров'я, оскільки особи з високим рівнем самотивації, розпізнавання емоцій та управління своїми почуттями демонструють кращу психологічну адаптацію.

У контексті стресу це може говорити, що молодь з розвиненим емоційним інтелектом сприймає потенційні стресові ситуації як менш загрозливі та має більше внутрішніх ресурсів для їхнього подолання.

Аналогічні дані наводяться Овчаренко І. (2022 р.), де наголошується що практичні рекомендації, щодо підтримки себе у стресовий період також підкреслюють важливість розуміння власних емоційних станів та вміння керувати ними. Регулярна перевірка свого емоційного стану, визначення способів поповнення емоційних ресурсів та запобігання емоційному виснаженню є важливими аспектами емоційної саморегуляції, яка є ключовим компонентом емоційного інтелекту.

Враховуючи наведене нами було проведено попереднє дослідження про встановлення особливостей прояву емоційного інтелекту з даними сприйняття стресу в молоді. Для дослідження було обрано методику «Емоційного інтелекту» запропоновану Н. Холлом, а для дослідження стресу – шкалу сприйнятого стресу (PSS-10).

Попереднє дослідження на обмеженій вибірці молоді показало наявність кореляційного зв'язку між емоційною обізнаністю, управлінням своїми емоціями, самомотивацією, розпізнаванням емоцій інших людей, інтегративним рівнем емоційного інтелекту і загальним рівнем стресу на рівні $p < 0,05$, що наведено у таблиці 1. Як ми бачимо в цій кореляційній структурі найбільше зв'язків має показник сприйняття стресу з даними емоційного інтелекту. Фактично аналогічну позицію займає показник управління емоціями та самомотивація. Можна припустити, що такі особливості є найбільш інформативними, що можуть як характеризувати сприйняття стресу, так і його детермінувати емоційним інтелектом. Зазначені результати є попередніми і потребують більш поглибленого дослідження шляхом збільшення вибірки та залучення інших методик для оцінки емоційних властивостей.

Таблиця 1

Таблиця 1. Кореляційний зв'язок між показниками Емоційного інтелекту та стресу у молоді

Показники	П1	П2	П3	П4	П5	П6	П7
П1	1	-,910**	-,782*	-,683	-,887**	-,935*	-,894*
П2	-,910**	1	,898**	,790	,947**	,972*	,984*
П3	-,782*	,898**	1	,941**	,941**	,782*	,953*
П4	-,683	,790	,941**	1	,910**	,679	,884*
П5	-,887**	,947**	,941**	,910**	1	,902*	,983*
П6	-,935*	,972*	,782*	,679	,902**	1	,932*
П7	-,894*	,984*	,953*	,884*	,983**	,932*	1

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння), *. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння), П1 – сприйняття стресу, П2 – емоційна обізнаність, П3 – управління емоціями, П4 – самомотивація, П5 – емпатія, П6 – розпізнавання емоцій інших людей, П7 – інтегративний рівень ЕІ

Підсумовуючи наведене можна зробити попередні висновки. По-перше, показано, що проблеми сприйняття та прояву стресу у молоді в умовах воєнного стану є актуальною, але не недостатньо вивченою. По-друге, результати

дослідження вказують, що сприйняття стресу може детермінуватися різними ознаками емоційного інтелекту. По-третє, встановлено, що такі показники емоційного інтелекту як управління своїми емоціями та самомотивація є найбільш інформативними в аспекті детермінації ЕІ. Результати дослідження на перспективу можуть бути поглиблені в пізнанні більш широкого комплексу емоційних властивостей сприйняття стресу.

Література::

1. Боковець О. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. № 37. С. 68–75.
2. Кузнєцов М.А., Діомідова Н.Ю. К 891 Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. – Харків: «Діса плюс», 2017. – 189 с.
3. Овчаренко І. Як підтримати себе в стресовий період?. Дія Центр, 2022р. URL: https://center.diia.gov.ua/uploads/0/1211-stress_pptx.pdf
4. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 141–152.
5. Усик К. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. № 60. С. 245–250.